

7月のほけんだより

令和4年6月27日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った、えらいぞ自分!」とほめてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうです。

暑い日が続きますが、素敵なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。



知っておきたい

お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…
すごい!

6月の保健室

6月も、大きなけがもなく落ち着いた学校生活を送ることができました。

6月の後半は蒸し暑い日が続き、運動をした後体調不良を訴えて来室する児童が多かったですが、スポーツドリンク等で水分補給をし、しばらく休養すると元気に教室へもどることができました。

話は変わりますが、保健室掃除は毎年3年生が担当してくれています。元気にあいさつし一生懸命雑巾がけをしてくれ、また元気にあいさつをして教室に帰ります。廊下に出れば5年生が長い廊下を一気に雑巾がけをしています。その5年生も雑巾がけをしながら通る人たちに「こんにちは」と必ずあいさつをしています。

いつでも、どこでも自然とあいさつができる調布大塚小学校の子どもたちです。私も見習います!!あと少しで夏休み!!大きな事故もなく1学期を終えることを願っています。

さあ
いよいよ夏本番



熱中症の
注意点を
まとめてみました



めまい 顔のほてり

こむら返り



その症状
熱中症かも
しれません



だるさ 吐気

高体温



熱中症が起こりやすい日



気温が高く 日差しが強い日



湿度が高い日



急に暑くなった日

